

## AL-QUR'AN TENTANG LUPA, TIDUR, MIMPI DAN KEMATIAN

Wahyudi Setiawan

FAI Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: wahyudisetiawan40@yahoo.co.id

**Abstract:** Qur'an become the main source of the Muslims as a guide to life in the world's happiness hereafter. Various themes in the Qur'an constantly by each generation intensely studied and developed in a variety of disciplines, some parts of the theme is about forgetting, sleep, dream, and death. Forget, sleep, dream, and death is the other side of human existence as a perfect being. However, so there are some among the other parts of man she did not know, even beyond the ability of themselves as being perfect. Emotional, mental, and psychology is part of the complexity of the human element that makes it as the perfect beings. From various disciplines, especially psychology intense discusses forget, sleep, dream, and death, the Qur'an has submitted a concept of humanity intact, ranging from inner and outer regions, from physical to psychological matter, from the visible or unseen. Forget, sleep, dream, and death is the other side of the man she had lived. Real existence and every human being must undergo in accordance with instinct and human nature as well as servants of God.

**Keywords:** Psychology, Lost, Sleep, Dream, and Death

### Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang suka mempertanyakan tentang diri sendiri. Ketertarikan manusia terhadap jiwa sejalan dengan pertanyaan tentang manusia itu sendiri. Sejak zaman primitif manusia sudah berbicara tentang jiwa. Dari Yunani, Plato misalnya sudah mengatakan bahwa manusia adalah jiwanya, sedangkan badannya hanyalah sekedar alat saja. Berbeda dengan Plato, Aristoteles mengatakan bahwa jiwa adalah fungsi dari badan sebagaimana penglihatan adalah fungsi dari mata. Tetapi bersamaan dengan runtuhnya peradaban Yunani Kuno, kajian tentang jiwa menurun.

Abad 18 dianggap sebagai abad lahirnya Ilmu Jiwa atau Psikologi, tetapi Ilmu Jiwa tidak berbicara tentang jiwa. Yang dibicarakan ilmu Jiwa atau Psikologi adalah perilaku manusia karena asumsinya, perilaku adalah ekspresi dari Jiwa. Contohnya, jika ada orang tersenyum itu tanda jiwanya sedang bahagia, jika cemberut, itu tanda sedang sedih, nah kalau ada orang sendirian tersenyum terus sepanjang hari, itu tanda bahwa jiwanya sedang sakit. Melalui perenungan, pengamatan dan laboratorium, Psikologi (disebut Psikologi Barat atau Psikologi Modern) berkembang sangat pesat dan merambah ke berbagai wilayah

sehingga cabang ilmu psikologi kini sudah sangat banyak lengkap dengan metodologi dan metodenya.

Psikologi lahir sebagai ilmu pengetahuan di tengah masyarakat Barat yang culturnya sekuler, oleh karena itu kerangka pikir (*mode of thought*) dari rumusan Psikologi tidak mengenal Tuhan, akhirat, dosa, bahkan tidak mengenal baik dan buruk. Yang dikenal dalam Psikologi hanyalah sehat dan tidak sehat, maka di sana ada yang namanya Psikiatri untuk mengatasi sakit jiwa dan , ada *mental health* dan konseling untuk mengatasi gangguan kejiwaan.

Sesungguhnya kata jiwa (*nafs*) ratusan kali disebut dalam al Qur'an dan hadis, tetapi ilmu semacam psikologi tidak lahir dalam sejarah keilmuan Islam. Dalam keilmuan Islam, jiwa dibahas lebih dalam kontek hubungan manusia dengan Tuhan, oleh karena itu yang lahir bukan ilmu Psikologi, tetapi ilmu Akhlak dan Ilmu Tasawuf. Ilmu Akhlak berbicara tentang nilai baik buruk dan bagaimana membangun perilaku yang baik, horizontal dan vertical, maka disitu ada pembahasan tentang akhlak manusia kepada Tuhan. Sedang ilmu tasawuf antara lain berbicara tentang tahapan-tahapan atau tangga-tangga (*maqamat*), bagaimana manusia bisa mendekat kepada Tuhan (*Taqarrub ilalloh*) hingga bisa menjadi hamba yang dekat dengan Tuhan (*min al muqorrob*in), bahkan ada yang saking dekatnya hingga seperti bersatu dengan Tuhan. (*wahdat al wujud*).

Disamping itu Al-Qur'an juga mengajarkan kepada manusia berbagai bentuk rahasia kehidupan. Beberapa hal yang kita belum pernah bisa memahami namun mengalami setiap saat, Al-Qur'an telah memberikan petunjuk supaya kita semua belajar untuk mengetahuinya dan bisa mengambil pelajaran darinya. Pengalaman seperti halnya tidur, mimpi, lupa, dan juga kematian adalah perkara yang tidak kasat mata, namun setiap orang pasti mengalami hal tersebut. Dengan banyak mengambil pelajaran dari Al-Qur'an, maka kita akan mampu memahami pesan Tuhan yang ingin disampaikan kepada kita. Tujuan dari semua itu adalah ada model pesan ketauhidan dan pengesaan Allah agar benar-benar murni penyembahan manusia hanya kepada-Nya.

Lupa, tidur, mimpi, dan kematian mempunyai dimensi psikologis yang unik. Perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu kesehatan jiwa telah mampu memberikan penjelasan yang riil bagaimana semua hal itu bisa terjadi dalam diri manusia. Al-Qur'an telah memberikan kontribusi yang sangat besar dalam peradaban manusia, menginspirasi untuk berbagai pengembangan ilmu pengetahuan.

Disaat ada beberapa manusia yang menyangkal, bahkan mungkar terhadap eksistensi kematian, atau perkara-perkara lain yang bersifat abstrak dan tidak kasat mata, sesungguhnya mereka sedang berproses dalam pencarian jati diri sebagai seorang manusia. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mengantarkan manusia pada zaman yang serba canggih dan instan, bahkan wilayah-wilayah yang itu adalah bagian dari hak prerogatif Tuhan, manusia mencoba untuk masuk dan mengetahui serta mencoba untuk turut ambil bagian dalam penentuannya.

Pengkajian terhadap tema lupa, tidur, mimpi, dan kematian dalam ilmu psikologi dan interdisipliner keilmuan terus berkembang. Dari hasil pengkajian dari lintas keilmuan tersebut akhirnya memunculkan kemungkinan-kemungkinan baru dalam dunia akademik bagaimana manusia bisa lebih mengetahui secara detail wilayah yang dulu abstrak tersebut. Upaya dan semangat manusia dalam mengkaji, baik dari dunia barat maupun timur akhirnya menimbulkan hasil berupa beberapa disiplin ilmu baru. Dalam hal ini beberapa ilmuwan muslim mencoba untuk melihat dan mengembangkannya dalam perspektif Al-Qur'an. Sehingga Al-Qur'an akan benar-benar mampu menjawab segala problem yang sedang dihadapi manusia, tidak hanya dalam wilayah doktriner, namun dengan teori-teori akademik yang bisa dipertanggungjawabkan.

Hal tersebut di atas adalah tugas para ilmuwan-ilmuwan muslim untuk terus mengembangkan kajian dalam al-Quran dengan menggunakan berbagai lintas disiplin ilmu. Tidak hanya pada kajian para orientalis yang pastinya sangat minim nilai obyektifitas dari sisi doktriner, walaupun mereka bisa obyektif, tentunya adalah nilai obyektif subyektif. Al-Qur'an mempunyai kajian yang begitu luas. Dari lintas disiplin ilmu bisa digunakan untuk mengkaji dan menguatkan bahkan memunculkan teori-teori baru dalam ilmu pengetahuan. Tidak lepas seperti halnya pembahasan tentang lupa, tidur, mimpi, dan kematian. Dari keempat hal tersebut Al-Qur'an secara rinci menjelaskannya, baik dari sisi psikologis, naluri, ataupun fitrah sebagai seorang manusia sekaligus hamba yang harus taat kepada Tuhannya.

## Pembahasan

### 1. Lupa

Seseorang mengalami lupa jika informasi yang masuk tidak mendapat perlakuan sebagaimana mestinya. Lupa dapat merupakan proses yang masih

normal (fisiologis), tapi dapat pula menjadi proses yang abnormal (patologis). Ada beberapa macam bentuk lupa, yakni mudah lupa (forgetfulness), amnesia, dan demensia. Mudah lupa terjadi bilamana informasi yang diterima berhasil melalui proses normal dan akhirnya tersimpan di dalam memori jangka panjang. Sayangnya sukar diambil atau diingat kembali saat dibutuhkan. Mudah lupa masih tergolong normal. Meskipun begitu tidak jarang hal ini merupakan tanda-tanda keadaan abnormal.

Mudah lupa dapat terkait dengan penambahan usia yang sering dihubungkan dengan inefisiensi proses memori, seperti proses berpikir menjadi lamban, kurang menggunakan strategi memori yang baik, kesulitan memusatkan perhatian dan mengabaikan distraktor, membutuhkan waktu lebih lama untuk mempelajari sesuatu yang baru, dan lebih banyak dibutuhkan isyarat untuk mengingat kembali informasi yang telah tersimpan. Mudah lupa akan semakin berat jika menyerang manula yang biasa disebut sebagai *age-associated memory impairment*.

Pada amnesia, informasi hanya sampai di memori jangka pendek. Dengan kata lain, terjadi kegagalan atau kesulitan belajar yang berarti sudah bersifat patologis. Namun, perhatian terhadap informasi yang masuk, mengingat kembali informasi yang sudah lama, fungsi kognisi, bahasa, dan kepribadian masih berjalan dengan normal. Hanya proses penerusan informasi dari memori jangka pendek ke memori jangka panjang yang gagal sehingga informasi baru tersebut tidak dapat diingat kembali, sedangkan pada demensia gangguan yang paling berat. Informasi sama sekali tidak dapat masuk dalam proses memori, bisa disebabkan oleh berbagai kelainan di otak seperti: gangguan vaskuler (stroke) dan degeneratif (sindrom Alzheimer).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Lihat Dr. Rahmat Aziz, M.si dalam <http://psikologi.uin-malang.ac.id/publication>. Dalam literatur ilmiah yang membahas sebab-sebab terjadinya lupa, dapat ditemukan berbagai pandangan antara lain sebagai berikut : (1) Menurut Woodworth gejala lupa disebabkan bekas-bekas ingatan yang tidak digunakan lama kelamaan terhapus ; dengan berlangsungnya waktu, terjadi proses penghapusan yang mengakibatkan suatu bekas ingatan menjadi kabur dan lama-kelamaan hilang sendiri. Pandangan ini dikaitkan dengan proses fisiologis yang berlangsung dalam sel-sel otak digambarkan bahwa pada saat fiksasi, kesan-kesan yang dicamkan itu diterima dan ditanamkan dalam struktur fisik sel-sel di otak . dalam sel otak ini terus menerus menjadi proses pertukaran zat. Apabila suatu kesan ingat sama sekali tidak digunakan dan kadang-kadang tidak diperbaharui, sisa atau bekas ingatan itu lambat laun akan terhapus.

Memori<sup>2</sup> memiliki urgensi yang besar dalam kehidupan manusia. Sebab memori kita atas pelajaran yang terdahulu, informasi-informasi kita, dan pengalaman-pengalaman terdahulu kita memungkinkan kita untuk mengatasi problem-problem baru yang akan menghadang kita pada masa mendatang. Selain itu, memori juga membantu kita untuk melanjutkan progresivitas dalam memperoleh informasi-informasi baru dan menyingkap hakikat-hakikat baru. Memori merupakan sesuatu yang penting dalam pengembangan kemajuan ilmu pengetahuan.<sup>3</sup>

Lupa<sup>4</sup> adalah bagian dari proses kerja memori kita dalam kehidupan. Berbagai rekaman pengalaman kehidupan yang telah tersimpan dengan baik di

---

Terhadap pandangan ini, dapat dikemukakan beberapa keberatan, misalnya orang yang sudah lanjut usia kerap kali dapat mengingat dengan jelas sekali dengan kejadian atau peristiwa yang dialaminya pada waktu masih anak-anak; seandainya bekas-bekas ingatan terhapus sendiri dengan bereedarnya waktu, hal itu kiranya tidak mungkin. Maka, dewasa ini pandangan itu tidak seluruhnya diterima, meskipun tidak disangkal sama sekali; (2) Pandangan yang mendapat banyak dukungan dari hasil penelitian ialah pandangan yang mencari sebab terjadinya lupa dalam "interferensi", yaitu gangguan dari informasi yang baru masuk ke dalam ingatan terhadap informasi yang telah tersimpan disitu, seolah-olah informasi yang lama digeser dan kemudian lebih sukar diingat. Terjadunta interferensi (retroactive inhibition) merupakan suatu fakta, meskipun belum diketahui belum jelas bagaimana iterferensi itu harus dijelaskan. Secara praktis hanya dapat dikatakan, kala terjadi kegagalan dalam mengingat, mungkin hal itu disebabkan adanya gangguan dari informasi baru terhadap penyimpanan informasi lama. Dengan demikian lupa tidak dapat seluruhnya dicegah. Namun, kenyataan ini tidak boleh ditafsirkan dengan cara begini: tidak ada gunanya untuk mempelajari hal-hal baru, karena pasti akan mengganggu ingatan akan hal-hal yang dipelajari sebelumnya. Tidak semua informasi baru harus mengganggu penyimpanan informasi lama; seandainya panggilan informasi lama ternyata terganggu, informasi itu masih dapat digali dengan cara penggalian yang lain atau dipelajari kembali dalam waktu yang lebih singkat; (3) Pandangan yang lain menunjuk pada motif-motif tertentu, sehingga orang sedikit banyak mau melupakan sesuatu, misalnya kejadian atau peristiwa yang tidak menyenangkan lebih mudah terlupakan daripada yang menyenangkan. Jadi, disini terdapat pengaruh dari motifasi terhadap penyimpangan; inilah kasus lupa yang bermotif.

<sup>2</sup>Bangsa Yunani mengembangkan sistem memori mendasar yang disebut mnemonik (yang membantu ingatan), sebuah nama yang diambil dari nama Dewi Memori yang mereka puja yaitu Mnemosyne. Teknik mnemonic ini dipertukarkan diantara anggota kaum intelektual yang elit di masa itu, dan dipergunakan untuk tugas mengingat hal yang sangat banyak dengan prestasi tinggi dalam masyarakat yang memberikan kekuatan pribadi, ekonomi, politik, dan militer kepada orang yang melakukannya. Jadi bangsa Yunani adalah Gladiator pikiran, dimana stadionnya adalah gelanggang intelektual dan senjata utamanya adalah memori. Mereka akan saling melontarkan pertanyaan menyangkut bilangan, nama, dan urutan negara kota Yunani dan frasa tepat yang dikutip dari karya besar serta butir-butir hukum. Mereka yang menang akan menjadi senator, pahlawan dan pemimpin sosial. Teknik ini didasarkan pada prinsip-prinsip fundamental yang mudah dan menyenangkan untuk diterapkan serta mempunyai pengaruh jelas dalam memperbaiki memori, lihat <http://psikologi.or.id>

<sup>3</sup> Muhammad Ustman Najati, "Psikologi Dalam Al-Qur'an", Bandung: Pustaka Setia, 2005, hal.335.

<sup>4</sup>Lupa merupakan istilah yang sangat populer dalam kehidupan kita. dalam belajar, lupa kerap kali dialami dalam bidang belajar kognitif, dimana anak didik harus banyak "belajar verbal", yaitu belajar yang menggunakan bahasa. Menurut teori kognitif apapun yang kita alami dan kita pelajari, kalau memang system akal kita mengolahnya dengan cara yang memadai, semuanya akan tersimpan dalam subsistem akal permanen kita. Akan tetapi, kenyataan yang kita alami terasa bertolak belakang dengan teori itu. Seringkali terjadi, apa yang telah kita pelajari, dengan tekun justru sukar diingat kembali dan mudah terlupakan. Sebaliknya, tidak sedikit pengalaman dan pelajaran yang kita alami sepiantas lalu mudah melekat dalam ingatan. Lupa (forgetting) ialah hilangnya kemampuan untuk

dalam memori terkadang mengalami kegagalan dalam memunculkan kembali rekaman masa lalu itu dengan baik, hal ini disebabkan banyak faktor. Dengan munculnya lupa dalam memori kita sebenarnya ada hikmah yang bisa ditangkap dalam kehidupan ini. Lupa adalah pengingat kita untuk senantiasa tawadhu' dan bersikap santun dalam kehidupan bahwa kita adalah makhluk yang lemah, makhluk yang senantiasa membutuhkan pertolongan Tuhan untuk melaksanakan segala aktivitas kehidupan kita.

Para ahli mengajukan tiga teori mengenai lupa (*forgetting*) yaitu: teori kerusakan (*decay theory*), teori interferensi atau terhalang (*interference theory*), dan teori ketergantungan pada isyarat (*cue-dependent forgetting theory*). Masing-masing teori ini akan diuraikan sebagai berikut;

1. Teori kerusakan (*decay theory*). Teori ini beranggapan bahwa lupa dapat terjadi karena informasi yang pernah disimpan di dalam ingatan tidak pernah atau jarang digunakan, sehingga lama-kelamaan akhirnya mengalami kerusakan (hilang dengan sendirinya). Jadi, seseorang lupa menyebut nama kawan lama ketika berjumpa selama beberapa tahun tidak berkomunikasi, maka terjadinya lupa disebabkan karena orang itu jarang menyebutkan nama temannya itu;
2. Teori Penghalang (*interference theory*). Teori interferensi mendasarkan pada pandangan psikologi asosiasi. Suatu asosiasi dibentuk antara stimulus tertentu dengan respon tertentu pula. Asosiasi atau hubungan ini tetap berlangsung di dalam ingatan, sepanjang tidak ada informasi lain yang mengganggu atau menghalangi. Interferensi oleh informasi lain di dalam ingatan dibedakan menjadi dua macam: *retroactive inhibition* dan *proactive inhibition*. *Retroactive inhibition* terjadi apabila materi atau informasi yang baru menghalangi seseorang untuk mengingat informasi yang lama. Sebaliknya, disebut *proactive inhibition* apabila materi atau informasi yang lama menghalangi seseorang untuk mengingat informasi yang baru;

---

menyebut atau memproduksi kembali apa-apa yang sebelumnya telah kita pelajari. Secara sederhana, Gulo (1982) dan Rabber (1988) mendefinisikan lupa sebagai ketidakmampuan mengenal atau mengingat sesuatu yang pernah dipelajari. Dengan demikian, lupa bukanlah peristiwa hilangnya item informasi dari akal dan pengetahuan kita, lihat Djamarah Syaiful Bahri. *Psikologi Belajar*. (Jakarta. Rineka Cipta.2002),21.



3. Teori ketergantungan pada isyarat (*cue-dependent forgetting theory*). Teori ini berasal dari pendekatan pemrosesan informasi. Teori ini berpandangan bahwa pada prinsipnya lupa terjadi bukan disebabkan oleh kerusakan informasi di dalam ingatan atau terhalang oleh informasi lain, tetapi disebabkan oleh terlalu jauh letak atau lemah isyarat sesuatu yang ingin diingat kembali oleh seseorang. Isyarat-isyarat yang kabur mengenai suatu informasi yang pernah disimpan di dalam ingatan ini dapat terjadi tidak hanya pada informasi lama tetapi juga pada informasi baru. Misalnya, karena seseorang sudah pindah ke tempat kerja yang baru, maka ia mengalami kesulitan mengingat nomor telepon di kantor yang lama, sementara nomor telepon di kantor yang baru juga belum diingat betul.

Al-Qur'an menyebutkan lupa pada banyak ayat. Kalau kita merujuk ayat-ayat tersebut dan mengkaji makna-maknanya, niscaya kita mendapatkan bahwa dalam Al-Qur'an, lupa mempunyai beberapa makna. Makna-makna tersebut dapat diringkas sebagai berikut:

- a. Lupa yang terjadi dalam memori atas peristiwa, nama-nama orang, dan berbagai informasi yang telah diperoleh manusia sebelumnya. Hal ini merupakan lupa yang biasa, yang dapat terjadi pada manusia sebagai akibat dari informasi-informasi yang berdesakan dan bertumpuk. Para psikolog telah mengadakan kajian mendalam tentang lupa jenis ini. Menurut mereka, lupa jenis ini ditimbulkan oleh penumpukan informasi. Mereka juga membedakan dua jenis penumpukan ini; penumpukan yang berlaku surut dan penumpukan yang berlaku ke depan. Penumpukan yang berlaku surut terjadi ketika materi-materi baru yang kita pelajari menyebabkan lemahnya memori kita atas materi-materi terdahulu atau materi-materi yang telah kita pelajari sebelumnya. Adapun penumpukan yang berlaku ke depan terjadi karena pengaruh kebiasaan-kebiasaan, aktivitas, dan informasi-informasi yang terdahulu dalam memori kita terhadap materi yang baru saja kita pelajari. "*Kami akan membacakan kepadamu sehingga kamu pun tidak akan lupa.*"<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Q.S. Al-Kahfi, 18:63

- b. Lupa yang mencakup pengertian lalai. Misalnya seseorang lupa akan sesuatu di tempat tertentu, atau ia ingin berbicara dengan seseorang tentang beberapa persoalan, tetapi ia hanya membicarakan sebagiannya, sedangkan sebagian yang lain lupa. Ia tidak mampu mengingat yang sebagiannya lagi, kecuali setelah beberapa saat kemudian. Misalnya lupa tersebut adalah yang diceritakan Al-Qur'an tentang pembantu Musa a.s. dalam firman Allah SWT sebagai berikut. *"Dia berkata, 'Tahukan kamu, ketika kita berindung di batu-batu besar itu, sesungguhnya aku lupa kepada ikat itu, dan tiada yang membuatku lupa untuk mengingatkannya, kecuali setan, dan ikan itu mengambil jalannya ke laut dengan cara yang mencengangkan.'"*<sup>6</sup> Dalam ayat yang lain juga disebutkan seperti apa yang dikatakan Musa a.s. kepada seorang hamba saleh, *"...Janganlah kamu menghukumku karena aku lupa..."*<sup>7</sup>
- c. Lupa dalam pengertian hilangnya perhatian atas suatu persoalan. Beberapa ayat yang menjelaskan adalah; *"...Mereka telah melupakan Allah, karena itu Allah pun melupakan mereka..."*<sup>8</sup> Maksud *"mereka telah melupakan Allah"* adalah mereka telah mengabaikan ketaatan kepada-Nya lantaran hilangnya perhatian mereka untuk menaati perintah-perintah-Nya. *"Dan janganlah kalian menjadi seperti orang-orang yang meupakan Allah, lalu Allah pun menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri..."*<sup>9</sup>, pada ayat yang lain; *"Dan sungguh Kami telah memerintahkan kepada Adan sebelumnya, tetapi ia lupa, dan Kami tidak mendapati keteguhan hati padanya."*<sup>10</sup>

## 2. Tidur

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Istirahat merupakan keadaan relaks tanpa adanya tekanan emosional, bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas tetapi juga kondisi yang membutuhkan ketenangan. Kata istirahat berarti berhenti sebentar untuk melepaskan lelah, bersantai untuk menyegarkan diri atau

---

<sup>6</sup> Q.S. Al-Kahfi, 18:63

<sup>7</sup> Q.S. Al-Kahfi, 18:73

<sup>8</sup> Q.S. At-Taubah, 9:67

<sup>9</sup> Q.S. Al-Hasyr, 59:19

<sup>10</sup> Q.S. Thaha, 20:115



melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan bahkan menjengkelkan.<sup>11</sup>

Orang tidur sedang berhubungan dengan alam semesta, sedangkan yang terjaga berhubungan dengan kehidupan duniawi yang konkret. Orang tidur seperti mati, tetapi jantungnya masih berdenyut dan paru-parunya masih bernapas. Orang tidur kerap kali bergerak mengubah posisi, meskipun tidak merasakan apa yang terjadi di sekelilingnya. Selain itu, ia tidak merasakan waktu yang berjalan pada dirinya dan disekitarnya. Waktu yang

---

<sup>11</sup>Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Maas (2002) mengungkapkan bahwa tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, dan seterusnya. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Kramer (Purnamaki, 1999) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa tidur dan mimpi seseorang berpengaruh terhadap *mood* orang tersebut di pagi hari. Tidur dan mimpi yang positif menjadikan *mood* yang ada dalam diri seseorang dalam keadaan positif, yang menjadikannya dapat mengatur atau mengelola emosinya secara optimal. Hasil penelitian tersebut dapat ditemukan dalam studi Purnamaki (1999) yang bertajuk *The Relationship of Dream Content and Changes in Daytime Mood in Traumatized Vs Non-Traumatized Children*, lihat Maas, J.B. 2002. *Power Sleep*. Bandung: Penerbit Kaifa; Purnamaki, R.L. 1999. *The Relationship of Dream Content and Changes in Daytime Mood in Traumatized vs Non-Traumatized Children*. *Dreaming*, Vol. 9, No. 4. Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal. Perbedaan tidur dengan keadaan tidak sadar lainnya adalah pada keadaan tidur siklusnya dapat diprediksi dan kurang respons terhadap rangsangan eksternal. Otak berangsur-angsur menjadi kurang responsif terhadap rangsang visual, auditori dan rangsangan lingkungan lainnya. Tidur dianggap sebagai keadaan pasif yang dimulai dari input sensoric walaupun mekanisme inisiasi aktif juga mempengaruhi keadaan tidur. Faktor homeostatik (faktor S) maupun faktor sirkadian (faktor C) juga berinteraksi untuk menentukan waktu dan kualitas tidur. Fungsi tidur adalah restorative (memperbaiki) kembali organ – organ tubuh. Kegiatan memperbaiki kembali tersebut berbeda saat Rapid Eye Movement (REM) dan Nonrapid Eye Movement (NREM). Nonrapid Eye Movement akan mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul ribonukleic acid (RNA). Rapid Eye Movement akan mempengaruhi pembentukan hubungan baru pada korteks dan sistem neuroendokrin yang menuju otak. Selain fungsi di atas tidur, dapat juga digunakan sebagai tanda terdapatnya kelainan pada tubuh yaitu terdapatnya gangguan tidur yang menjadi peringatan dini keadaan patologis yang terjadi di tubuh. Tidur adalah suatu periode istirahat bagi tubuh berdasarkan atas kemauan serta kesadaran dan secara utuh atau sebagian fungsi tubuh yang akan dihambat atau dikurangi. Tidur juga digambarkan sebagai suatu tingkah laku yang ditandai dengan karakteristik pengurangan gerakan tetapi bersifat reversible terhadap rangsangan dari luar. Tidur dibagi menjadi dua tahap secara garis besarnya yaitu : (1) *Fase rapid eye movement* (REM) disebut juga *active sleep*; (2) *Fase nonrapid eye movement* (NREM) disebut juga *quiet sleep*. Non Rapid Eye Movement merupakan keadaan aktif yang terjadi melalui osilasi antara talamus dan korteks. Tiga sistem utama osilasi adalah kumparan tidur, delta osilasi, dan osilasi kortikal lambat. Kumparan tidur merupakan sebuah cirri tahap tidur NREM yang dihasilkan dari hiperpolarisasi neuron GABAergic dalam nukleus retikolotalamus. Hiperpolarisasi ini menghambat proyeksi neuron kortikotalamus. Sebagai penyebaran diferensiasi proyeksi kortikotalamus akan kembali ke sinkronisasi talamus. Gelombang delta dihasilkan oleh interaksi dari retikolotalamus dan sumber piramidokortikal sedangkan osilasi kortikal lambat dihasilkan di jaringan neokorteks oleh siklus hiperpolarisasi dan depolarisasi. Fase awal tidur didahului oleh fase NREM yang terdiri dari 4 stadium, lalu diikuti oleh fase REM. Keadaan tidur normal antara fase NREM dan REM terjadi secara bergantian antara 4-7 kali siklus semalam. Bayi baru lahir total tidur 16-20 jam/hari, anak-anak 10-12 jam/hari, kemudian menurun 9-10 jam/hari pada umur diatas 10 tahun dan kira-kira 7-7,5 jam/hari pada orang dewasa. Lihat Ganong, William. F. 2008. *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Edisi 20. EGC : Jakarta

berjalan pada dirinya disebut waktu biologis, sedangkan yang beralan di sekitarnya disebut waktu geografis. Bahkan ia juga tidak menyadari ruang tempat ia berada. Karena itu, orang tidur hidup di luar lingkup ruang dan waktu, sebagaimana firman; *“Allah memegang jiwa-jiwa di saat kematiannya, dan jiwa-jiwa yang belum mati di saat tidurnya. Maka ia akan menahan jiwa yang telah ditetapkan kematiannya dan melepaskan jiwa yang lain (yang belum ditetapkan kematiannya) sampai waktu tertentu yang telah ditetapkan. Sesungguhnya dalam hal tersebut ada tanda-tanda bagi orang-orang yang sudah berpikir.”*<sup>12</sup>

Jadi sewaktu manusia tidur, Allah SWT. menggenggam ruh dan memutuskan hubungannya dengan tubuh baik untuk sementara waktu maupun selamanya. Said ibn Jubayr berkata, *“Sesungguhnya Allah menggenggam ruh orang yang mati setelah kematiannya, dan menggenggam ruh orang yang masih hidup pada saat tidurnya. Maka ruh itu saling berkenalan satu sama lain sesuai dengan yang Allah kehendaki. Allah menahan ruh orang yang telah ditetapkan kematiannya dan mengembalikan lagi ruh orang yang belum ditentukan kematiannya ke dalam tubuhnya sampai waktu tertentu yang telah ditetapkan bagi manusia untuk hidup di dunia. Rasulullah saw, bersabda, “Sebagaimana kalian tidur, begitulah kalian mati. Dan sebagaimana kalian bangun, begitulah juga kalian dibangkitkan.”*<sup>13</sup>

Tidur memiliki rahasia yang kompleks. Beberapa ahli dalam psikologi memberikan beberapa rumusan tentang tidur sebagai sebuah fenomena unik dalam diri manusia. Begitu pula Al-Qur'an disaat memberikan kisahnya tentang ashhabul-kahfi. Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa beberapa pemuda yang sedang mencari perlindungan karena sikap bengis rajanya dan berlindunglah mereka ke dalam gua. Mereka akhirnya beristirahat di gua tersebut dan tertidur pulas dalam waktu yang lama, ada yang menafsirkan lebih dari 300 tahun lamanya.<sup>14</sup> Allah SWT. berfirman: *“Tuhanmu akan mencurahkan rahmat-Nya kepadamu dan menyiapkan bagimu dari problem yang kamu hadapi itu kelanjutan yang menyenangkan.”*<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> Q.S. Az-Zumar, 42.

<sup>13</sup> Ahmad Syawqi Ibrahim, *“Misteri Tidur; Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban lain di Balik Tidur”*, Jakarta: Zaman, 2013, hal 28-29.

<sup>14</sup> Ibid, hal. 100.

<sup>15</sup> Q.S. Al-Kahfi: 16

Rahasia tidur sepertinya halnya dijelaskan dalam Al-Qur'an memiliki rahasia yang unik. Sebagai makhluk biologis, tidur menjadi sebuah media untuk mengistirahatkan seluruh organ dari aktivitas seharian yang telah selesai dilaksanakan dan menyiapkan tenaga baru untuk aktifitas selanjutnya. Namun dari sisi psikologis dan spiritual, tidur adalah bagian dari gerak perkara yang abstrak yang terdapat dalam diri manusia untuk berhubungan dengan wilayah-wilayah tertentu, baik berhubungan dengan Tuhan secara spiritual ataupun dimensi lain melalui media mimpi.

### 3. Mimpi

Mimpi<sup>16</sup> merupakan fenomena kejiwaan yang lumrah di kalangan manusia. Sepanjang sejarah, para pemikir dan ulama telah berupaya menafsirkan mimpi dan mengetahui penyebabnya. Mereka membuat beberapa tafsiran yang berbeda-beda. Sebagian mimpi terjadi sebagai akibat sensasi yang dirasakan manusia saat sedang tidur, baik sensasi tersebut sebagai akibat pengaruh eksternal yang memengaruhi indranya ataupun sensasi yang terjadi karena pengaruh internal yang terjadi pada tubuhnya sendiri.

Penelitian psikolog modern tentang mimpi terbatas pada jenis-jenis mimpi yang telah kita tunjukkan tadi, khususnya mimpi yang dipandang berasal dari dorongan-dorongan bahwa sadar sejalan dengan teori Freud.

<sup>17</sup>Psikolog modern tidak menyentuh perihal mimpi yang bersifat propetik

---

<sup>16</sup> Menurut Freud, mimpi adalah penghubung antara kondisi bangun dan tidur. Baginya, mimpi adalah ekspresi yang terdistorsi atau yang sebenarnya dari keinginan-keinginan yang terlarang diungkapkan dalam keadaan terjaga. Pada dasarnya hakikat mimpi bagi psikoanalisis hanyalah se bentuk pemenuhan keinginan terlarang semata. Dikatakan oleh Freud (dalam Calvin S. Hal & Gardner Lindzey, 1998) bahwa dengan mimpi, seseorang secara tak sadar berusaha memenuhi hasrat dan menghilangkan ketegangan dengan menciptakan gambaran tentang tujuan yang diinginkan, karena di alam nyata sulit bagi kita untuk mengungkapkan kekesalan, keresahan, kemarahan, dendam, dan yang sejenisnya kepada obyek-obyek yang menjadi sumber rasa marah, maka muncullah dalam keinginan itu dalam bentuk mimpi. Psikolog Patricia Garfield, seorang peneliti mimpi terkemuka dan salah seorang pendiri Association for the Study of Dreams, mengidentifikasi beberapa pola dasar mimpi yang muncul di seluruh dunia. Dia menjelaskan hal tersebut dalam bukunya *The Universal Dream Key*, lihat <http://www.e-jurnal.com/2013/10/mimpi-dalam-kaca-mata-psikologi.html>

<sup>17</sup> Mimpi merupakan pengalaman psikologis yang terjadi dalam tidur seseorang. Mimpi menunjukkan bagaimana otak manusia yang tidak terhubung dengan lingkungan sekitarnya tersebut dapat mengalami kondisi dunia sadar dengan sendirinya (Giulio Tononi, *Dreaming and the Brain: from Phenomenology to Neurophysiology*.: Trends in Cognitive Sciences Vol.14 No.2. Elsevier Ltd, 2009), 35. Mimpi terjadi dengan hadirnya gambaran, ide, emosi, dan sensasi yang terjadi di luar kendali subjek dalam kondisi tidurnya. Dari segi fenomenologis, hal yang paling mencolok dari pengalaman kesadaran dalam kondisi tidur adalah sedemikian miripnya dunia yang hadir dalam mimpi dengan kondisi nyata saat tidak-tidur (*wakefulness*). Dalam pandangan Hobson (1999: 5), mimpi melibatkan

atau mimpi yang benar yang dapat menyingkap persoalan-persoalan yang akan terjadi di masa mendatang, walaupun ini termasuk jenis mimpi yang kadang-kadang terjadi pada sebagian orang, sebagaimana diterangkan dalam *Ad-Diyanat*. Al-Quran menyebut *adhghatsul ahlam* (mimpi yang kacau balau). *Adhghatsul ahlam* adalah mimpi-mimpi yang membingungkan, kacau, dan tidak jelas.

Adapun isitilah *ru'ya* (mimpi) yang terdapat dalam Al-Qur'an hanyalah mengandung arti mimpi yang benar. Melalui *ru'ya*, Allah SWT. menyampaikan wahyu atau ilham tertentu kepada para nabi dan rasul-Nya serta orang-orang selain mereka, atau Allah SWT. menyampaikan informasi kepada mereka mengenai persoalan yang akan terjadi di masa mendatang. Di antara contoh hal itu adalah keterangan yang termaktub dalam Al-Qur'an tentang mimpi Ibrahim a.s. yang menyembelih putranya Ismail a.s. *"Maka ketika anak itu telah sampai (pada umur yang cukup untuk) berusaha bersama Ibrahim, berkatalah Ibrahim, 'Hai anakku, sesungguhnya aku melihat dalam mimpi bahwa aku menyembelih kamu. Oleh karena itu, pikirkanlah apa pendapatmu.' Dia berkata, 'Wahai ayahandaku, laksanakanlah apa yang diperintahkan kepadamu itu. Kamu akan mendapatiku, Insya Allah, termasuk orang-orang yang sabar.' Tatkala keduanya telah berserah diri dan Ibrahim membaringkan anaknya atas pelipisnya, (nyatalah kesabaran keduanya). Dan Kami memanggilnya, "Hai Ibrahim! Sesungguhnya kamu telah membenarkan mimpi itu. Sungguh begitulah Kami memberikan balasan kepada orang-orang yang berbuat baik."*<sup>18</sup>

Contoh *ru'ya* lainnya adalah yang dikemukakan Al-Qur'an tentang *ru'ya* Yusuf a.s. Sebagaimana tercantum dalam firman Allah; *"Ingatlah ketika Yusuf berkata kepada ayahnya, 'Wahai ayahku, sesungguhnya aku melihat dalam mimpi*

---

persepsi dan kepercayaan (*beliefs*). Persepsi mengalami penyimpangan fungsinya dalam mimpi di mana pengalaman yang diterima pada nyatanya tidak benar-benar terjadi. Kepercayaan terlibat dalam hal bagaimana suatu figur dipercayai sebagai figur oleh individu yang bermimpi dan pada nyatanya figur tersebut bukanlah seperti yang dipercaya dalam mimpi tersebut. Menurut Hobson, persepsi dan kepercayaan yang hadir dalam mimpi merupakan hasil spontanitas dari kegiatan otak yang acak. Pandangan ortodoks Freudian mengenai mimpi masih memandang hal tersebut sebagai bentuk kegiatan mental yang lebih tinggi (*higher-mental activity*). Mimpi menjadi suatu fenomena kesadaran manusia dalam kondisi tidurnya yang di dalamnya terjadi hal yang analog dengan kondisi sadar manusia itu sendiri, lihat Allen Hobson, *Dreaming as Delirium: How The Brain Goes Out of its Mind*. (Jakarta: Teknologi Press, 1999), 5.

<sup>18</sup> Q.S. Ash-Shaffat, 37:102-105

*sebeals bintang, matahari, dan bulan; kulihat semuanya bersujud kepadaku. 'Ayahnya berkata, 'Hai anakku, janganlah engkau menceritakan mimpimu itu kepada saudara-saudaramu, sebab mereka akan merencanakan tipu muslihat terhadapmu. Sesungguhnya setan adalah musuh yang nyata bagi manusia.'"*<sup>19</sup>

Ru'ya yang diterangkan Al-Qur'an mempunyai pengaruh besar terhadap pendapat para pemiikir muslim. Mereka menjelaskan sesuatu dengan keterangan yang tepat dalam Al-Qur'an. Al-Alusi mengemukakan dalam tafsirnya. "Diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim dan Ibnu Mardawaih dari Salm bin'Amir bahwasannya 'Umar bin al-Khathab berkata, "Yang mengherankan dari mimpi seseorang adalah ia bermalam lalu melihat sesuatu yang tidak terlintas dalam pikirannya, kemudian jadilah mimpinya itu bagaikan memegang tangan. Ada juga orang yang bermimpi, tetapi mimpinya tak menjadi apa-apa." Berkatalah Ali r.a., "Maukah Anda saya beri tahu tentang itu, wahai Amirul Mukmini? Allah berfirman; *"Allah megambil jiwa-jiwa ketika matinya dan jiwa orang-orang yang belum mati di waktu tidurnya. Maka Dia menahan jiwa orang yang telah Dia tetapkan kaematiannya dan melepaskan jiwa yang lain sampai batas waktu yang telah ditentukan....(Q.S. Az-Zumar, 39:42).*"<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Q.S. Yusuf, 12-4-5. Kisah lain juga yang tentunya sangat menarik dan merupakan mimpi yang benar adalah mimpi Nabi Muhammad SAW sebelum Perjanjian Hudaibiyah, yaitu : Selang beberapa lama sebelum terjadi Perjanjian Hudaibiyah Nabi Muhammad s.a.w. bermimpi bahwa beliau bersama para sahabatnya memasuki kota Mekah dan Masjidil Haram dalam keadaan sebahagian mereka bercukur rambut dan sebahagian lagi bergunting. Nabi mengatakan bahwa mimpi beliau itu akan terjadi nanti. Kemudian berita ini tersiar di kalangan kaum muslim, orang-orang munafik, orang-orang Yahudi dan Nasrani. Sebagaimana Firman Allah dalam Al Qur'an Surat Al Fath (48) ayat 27. Maksud dari ayat ini adalah Selang beberapa lama sebelum terjadi perdamaian Hudaibiyah Nabi Muhammad s.a.w. bermimpi bahwa beliau bersama Para sahabatnya memasuki kota Mekah dan Masjidil Haram dalam Keadaan sebahagian mereka bercukur rambut dan sebahagian lagi bergunting. Nabi mengatakan bahwa mimpi beliau itu akan terjadi nanti. kemudian berita ini tersiar di kalangan kaum muslim, orang-orang munafik, orang-orang Yahudi dan Nasrani. setelah terjadi perdamaian Hudaibiyah dan kaum muslimin waktu itu tidak sampai memasuki Mekah Maka orang-orang munafik memperolok-olokkan Nabi dan menyatakan bahwa mimpi Nabi yang dikatakan beliau pasti akan terjadi itu adalah bohong belaka. Maka turunlah ayat ini yang menyatakan bahwa mimpi Nabi itu pasti akan menjadi kenyataan di tahun yang akan datang. dan sebelum itu dalam waktu yang dekat Nabi akan menaklukkan kota Khaibar. andaikata pada tahun terjadinya perdamaian Hudaibiyah itu kaum Muslim memasuki kota Mekah, Maka dikhawatirkan keselamatan orang-orang yang Menyembunyikan imannya yang berada dalam kota Mekah waktu itu.

<sup>20</sup> Dalam hadis Abu Hurairah yang dihimpun oleh Muslim disebutkan pula tiga jenis ru'ya, yaitu (1) mimpi baik yang merupakan khabar gembira dari Allah. (2) mimpi yang menyusahkan yang datang dari syaitan dan (3) mimpi yang disebabkan oleh perhatian manusia terhadap sesuatu atau hal-hal yang telah berada di alam bawah sadarnya. Dan biasanya yang ketiga ini masih standard an jarang dikaji ulama, karena bersifat keduniawian semata, walaupun Ulama seperti Azzahrani menguraikannya dengan lebar. Al Qur'an, sebagai kitab paripurna, mengisahkan banyak sekali ru'ya yang menimpa para nabi. Misalnya tentang ru'ya nabi Ibrahim AS, yang akhirnya sebab ru'ya itulah



Jadi Allah SWT. mengambil jiwa-jiwa itu semuanya. Apa yang terlihat saat itu berada pada hadirat Allah SWT. di langit, itulah mimpi yang benar. Apa yang terlihat ketika ia dilepaskan kembali ke jasad-jasadnya, itulah mimpi yang dusta.<sup>21</sup> ditemukan pengaruh Al-Qur'an yang sangat jelas pada penjelasan para filosof tentang mimpi. Ibnu Sina umpamanya menjelaskan bahwa mimpi yang benar terjadi sebagai akibat dari hubungan jiwa dengan malakut atau alam malaikat pada saat tidur (akal aktif, menurut teori Ibnu Sina), dan diperoleh wahyu atau ilham darinya. Adapapun mimpi yang kacau balau, menurutnya terjadi lantaran pengaruh sensasi fisik.<sup>22</sup>

Belakangan ini beberapa peneliti mengemukakan pendapat tentang kekuatan spiritual manusia. Menurut mereka pada saat tidur roh manusia itu tertarik dan melakukan pelancongan ke tempat yang berbeda-beda. Mereka menafsirkan mimpi sebagai hal-hal yang dilihat roh dalam pelancongannya, sedangkan manusianya sedang tidur.<sup>23</sup>

Dalam salah satu bab di bukunya, Freud menjelaskan tentang kerja mimpi bahwa pikiran mimpi dan isi mimpi mampu menampilkan diri sebagai dua deskripsi dari isi yang sama dalam dua bahasa yang berbeda; atau dengan kata yang lebih jelas, isi mimpi tersebut tampaknya sebagai terjemahan dari

---

tiap tahun kita bersama-sama merayakan idul adha. Hal ini tertera dalam surah Ash-Shafat ayat 102-105 yang artinya: *"Maka ketika anak itu sampai pada umur dewasa yakni sanggup berusaha bersamanya, (Ibrahim) berkata, 'Wahai anakku yang kusayang, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Maka fikirkanlah, bagaimana pendapatmu. 'Dia (Isma'il) menjawab, 'Wahai ayahku, laksanakanlah apa yang diperintahkan Allah kepadamu; Insya Allah engkau akan mendapatkanku termasuk orang yang bersabar. 'Maka setelah keduanya bertekad bulat dalam berserah diri (kepada Allah) dan dibaringkan pipi (Isma'il) di atas tanah. Kemudian kami berseru kepadanya, 'Hai Ibrahim, engkau telah benar-benar melaksanakan perintahKu dalam mimpi itu. Demikianlah sesungguhnya Kami membalas orang-orang yang berlaku baik."* Al Quran juga dengan jelas merekam Ru'ya yang tersandar pada kisah Nabi Yusuf AS. Ru'ya ini beda dengan apa yang dialami Nabiyullah Ibrahim AS, karena ru'ya yang dialami nabi Yusuf merupakan ru'ya tanda-tanda turunnya kenabian kepada beliau. *"(Ingatlah), ketika Yusuf berkata kepada ayahnya: Wahai ayahku, sesungguhnya aku bermimpi melihat sebelas buah bintang, matahari dan bulan; kulihat semuanya sujud kepadaku."* Surat Yusuf ayat 4 Ada kisah lain juga yang tentunya menarik. Selang beberapa lama sebelum terjadi Perdamaian Hudaibiyah Nabi Muhammad s.a.w. bermimpi bahwa beliau bersama para sahabatnya memasuki kota Mekah dan Masjidil Haram dalam keadaan sebahagian mereka bercukur rambut dan sebahagian lagi bergunting. Nabi mengatakan bahwa mimpi beliau itu akan terjadi nanti. Kemudian berita ini tersiar di kalangan kaum muslim, orang-orang munafik, orang-orang Yahudi dan Nasrani. *"Sesungguhnya Allah akan membuktikan kepada Rasul-Nya, tentang kebenaran mimpinya dengan Sebenarnya (yaitu) bahwa Sesungguhnya kamu pasti akan memasuki Masjidil Haram, insya Allah dalam keadaan aman, dengan mencukur rambut kepala dan menggungtingnya, sedang kamu tidak merasa takut. Maka Allah mengetahui apa yang tiada kamu ketahui dan dia memberikan sebelum itu kemenangan yang dekat"*

<sup>21</sup> Abul Fadhi Syihabud Din As-Sayyadi Mahmdu Al-Alusi Al-Baghdadi, *"Ruhul Ma'ani fi Tafsiril Qur'an"*, Kairo: Al-Mathba'atul Amiriyah, 1302 H, Juz 2, hal. 409

<sup>22</sup> Muhammad Ustman Najati, *"Al-Idrakul Hissiyyu 'indabni Sina"*, op. Cit. Hal.218

<sup>23</sup> Abdurraziq Naufal, *"Al-Quranu wal Ilmul Hadits"*, Beirut: Darul Kitabil 'Arabi, 1973, hal. 966

pikiran mimpi ke cara lain dalam berekspresi, di mana simbol dan hukum komposisinya harus kita pelajari dengan membandingkan asal-usulnya dengan melakukan penafsiran.<sup>24</sup>

#### 4. Kematian

Kematian adalah suatu hal yang niscaya dan tak terelakkan dalam kehidupan manusia. Eksistensi manusia bersifat nyata, konkrit dan absolut. Tapi kematian juga nyata dan tak terelakkan. Dalam pengertian yang umum, kematian adalah “ketiadaan dari hidup” atau “antonim dari hidup.” Ia diposisikan sebagai lawan dan berhadap-hadapan dengan kehidupan. Manusia selalu dalam dilema eksistensial. Di satu sisi ia merindukan kebebasan, namun di sisi lain ketika ia bebas, ia menjadi tak berdaya dan takut. Akibat dilema eksistensial ini pula meskipun di satu sisi manusia merindukan kebebasannya sebelum dipenjara di dalam tubuh untuk kembali ke dunia idea, namun di sisi lain manusia tetap takut menghadapi kematian setelah sekian lama jiwanya hidup di dalam tubuh. Ketika ia bebas, ia menjadi terasing dan sendirian, sehingga menjadi takut dan tak berdaya menghadapinya. Pada dasarnya manusia selalu mengharapkan adanya kepastian, adanya pemenuhan dan adanya jaminan rasa aman. Namun, di dalam masalah kematian, manusia harus tunduk dalam ketidakpastian, dan menuntut manusia untuk belajar menghadapinya.<sup>25</sup>

<sup>24</sup> Sigmund Freud, “*The Interpretation of Dreams*”, terjemah oleh Supriyanto Abdullah, Yogyakarta: Penerbit Indoliterasi 2015, hal. 335

<sup>25</sup> Lihat Fromm, E. 1997. *Lari dari Kebebasan* Diterjemahkan oleh Kamdani. Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Handayani, C.S. 2002. *Menghadapi Maut, Siapa Takut?! Retorik*. Journal Ilmu Humaniora. Kematian adalah akhir kehidupan yang tidak dapat dihindari, tetapi bagaimana, kapan, dan dimana kematian terjadi sebagian besar orang tidak mengetahuinya. Terdapat juga ketidakpastian untuk banyak makna dari kematian (keterpisahan, non-eksistensi, awal dari kehidupan baru), bagaimana seseorang akan merespon ketika waktu kematian datang (penerimaan, marah, atau penyesalan), dan apakah pengaruhnya pada orang yang dicintai. Dengan banyaknya ketidakpastian yang menyelimutinya, beberapa level kecemasan mengenai kematian mungkin diekspektasi sebagai respon manusia secara khas. Survey dari ketakutan secara umum mengindikasikan bahwa ketakutan akan kematian sering dilaporkan dalam komunitas general sampel (Fretz & Leviton, 1979; D’Amanda, Plumb & Taintor, 1977; Robinson & Wood, 1983; Ungar, Florian & Zernitsky-Shurka, 1990). Meskipun ketakutan terhadap kematian telah diteliti sejak akhir 1896 (Durkheim, 1897; Hall, 1896; Scott, 1896) dan telah dijadikan tema dalam beberapa literatur, pemahaman ilmiah terhadap konsep ini masih terbatas. Sampai saat ini, belum ada teori yang koheren mengenai kecemasan kematian yang dapat digunakan untuk praktik profesional. Kasenbaum dan Aisenberg (1972) mengajukan dalam analisis mereka bahwa ketakutan terhadap kematian adalah normal dan tampak pada pengalaman sehari-hari, beranegasegi, dan dipelajari dalam sosialisasi. Meskipun takut pada kematian dialami lebih akut dalam konteks khusus, seperti kejadian yang mengancam kehidupan atau bekerja pada pekerjaan yang berhubungan dengan kematian, dan dilaporkan lebih kuat pada orang yang secara klinis memiliki kecemasan yang tinggi, ketakutan dan kecemasan terhadap kematian merupakan



Ibn Arabi memberikan penjelasan bahwa datangnya kematian adalah awal dimulainya kehidupan baru, kehidupan yang kekal abadi dimana setiap manusia akan menerima segala apa yang telah diperbuatnya selama berada di dunia. Ada beberapa ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang kematian.

*"Tiap-tiap jiwa akan merasakan kematian, dan sesungguhnya pada hari kiamatlah akan disempurnakan pahalamu, barangsiapa yang dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sungguh ia telah beruntung, dan sesungguhnya kehidupan dunia hanyalah kehidupan yang memperdayakan."*<sup>26</sup>

*"Dan datanglah sakaratul maut dengan sebenar-benarnya. Itulah yang kamu selalu lari darinya."*<sup>27</sup>

*"Di mana saja kamu berada, kematian akan mendapatkan kamu, Kendatipun kamu di dalam benteng yang tinggi lagi kokoh."*<sup>28</sup>

*Katakanlah: "Sesungguhnya kematian yang kamu lari daripadanya, Maka Sesungguhnya kematian itu akan menemui kamu, kemudian kamu akan dikembalikan kepada (Allah), yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu Dia beritakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan".*<sup>29</sup>

Ibnu Umar ra. Berkata: "Saya datang kepada Rasulullah Saw. yang kesepuluh dari sepuluh, lalu seorang laki-laki dari golongan Anshar bertanya: "Siapakah orang yang paling pandai diantara manusia dan yang paling mulia wahai Rasulullah?". Maka Rasulullah menjawab: "Orang yang paling banyak mengingat kematian diantara mereka dan yang lebih sungguh-sungguh persiapannya untuk menyambut datangnya kematian" (HR.Ibnu Majah dan Ibnu Dunya dengan isnad yang Jayyid).<sup>30</sup>

---

komponen dari kehidupan sebagian besar orang. Ini berarti bahwa ada kemungkinan untuk melakukan penelitian pada populasi normal.

Baru, 1(3); 37-50.

<sup>26</sup> Q.S. Ali Imran, 185

<sup>27</sup> Q.S. Qaaf, 19

<sup>28</sup> Q.S. An-Nisaa', 78)

<sup>29</sup> QS. Al Jumu'ah, 8

<sup>30</sup> Menurut Imam al Ghazali rahimahullah, manusia terbagi kepada dua golongan di dalam berhadapan dengan mati: (1). Golongan yang tenggelam dengan dunia dan hiburan serta kemewahan. Mereka ini amat takut dengan mati kerana terlalu kasih dan cintakan dunia; (2). Golongan yang apabila terdengar tentang kematian atau tazkirah bersangkutan dengan kematian akan timbul rasa takut dan bimbang akan nasib di alam kubur. Kesannya mereka akan bertaubat dan berusaha menjauhkan diri dari maksiat dan mendekatkan diri dengan Allah Taala. Dalam masa yang sama mereka tidak meninggalkan dunia kerana mengingati mati itu menjadikan mereka sangat mengambil berat tentang ibadah dan ilmu pengetahuan. Hasilnya mereka memahami Islam yang sebenar yang menyuruh umatnya bekerja untuk dunia dan akhirat, manakala ingat mati menjadi benteng memelihara kerja keduniaan mereka supaya tidak bertentangan dengan syariat Islam. Imam Ghazali

Umar bin Abdul Aziz berkata kepada Anbasah: *“Perbanyaklah mengingat kematian. Maka kalau kamu itu orang yang lapang kehidupannya, maka kematian itu akan menyempitkan atasmu. Dan kalau kamu orang yang sempit dalam kehidupan, maka mengingat kematian itu akan melapangkannya atasmu.”*

Al-Qur'an secara konkret telah menjelaskan bahwa kematian pasti akan mendatangi siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Artinya bahwa setiap yang bernyawa pasti mengalami mati. Hal ini sebenarnya menjadi pengingat bagi kita semua bahwa mati adalah sebuah proses yang pasti kita lalui. Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan beberapa tahapan yang harus dilewati manusia hingga ia kembali kepada Allah dalam keadaan baik.

Dunia ini menjadi ujian bagi manusia untuk berproses kembali menjadi makhluk yang suci. Skenario yang telah ditentukan Tuhan kepada manusia pastinya mengandung hikmah dan rahasia yang besar sehingga terciptalah sebuah aturan yang baik untuk mengantarkan manusia kembali menjadi hamba yang baik. Hamba yang selamat dari segala ujian selama di dunia sehingga ia bisa selamat pula nanti di akhirat.<sup>31</sup>

---

juga telah menerangkan tentang cara mengingat mati, di antaranya: *pertama*, Ingat kepada rakan atau sahabat yang telah meninggal dunia. Mungkin umur mereka sebaya dengan kita atau penyakit mereka sama dengan kita, oleh itu bila pula Malaikatul maut akan menjemput kita; *kedua*, Ingat bagaimana cara mereka meninggal. Ada yang disebabkan penyakit buah pinggang, darah tinggi, kencing manis atau lemah jantung. Cuba tanya diri kita, apakah kita betul-betul sihat dan tidak akan menghadapi penyakit seperti ini. Atau ada yang ditimpa kemalangan tiba-tiba. Apakah kita boleh terselamat dari kemalangan seumpama ini; *ketiga*, Bayangkan kehidupan mereka sebelum mati. Ada yang meninggal dalam keadaan baik kerana penghujung hayatnya ia menjadi ahli masjid dan dekat dengan Allah Taala. Ada yang kita dapat lihat jenazah dengan wajah yang tenang bertemu dengan Allah Taala. Ada juga sahabat yang meninggal tetapi hayatnya penuh dengan maksiat, minum arak, disko, tinggal solat dan sebagainya. Lihatlah wajahnya yang penuh dengan tanda azab dan kengerian; *keempat* Ziarahi orang sakit dan nazak. Lihat bagaimana azabnya sakaratul maut dan betapa seksanya berhadapan dengan saat kematian

<sup>31</sup> Kecemasan kematian telah menjadi topik psikologis yang menarik di tahun 1950-an. Namun, definisi dari kecemasan kematian telah menjadi tugas yang paling membingungkan para peneliti sampai hari ini. Kastenbaum & Costa (1977) menyatakan banyak kebingungan dalam literatur *death attitudes* yang dapat diusut dari “pertukaran yang serampangan pada kata ‘*fear*’ dan ‘*anxiety*’, yang sebenarnya memiliki perbedaan”, contohnya, *fear* merepresentasikan reaksi yang lebih realistis pada bahaya yang spesifik, *anxiety* menunjuk pada respon yang lebih neurotik yang bukan merupakan bagian dari bahaya eksternal yang nyata (Choron, 1974). Selain itu, penelitian empiris mengenai kecemasan kematian sebagian besar tanpa teori (*atheoretical*), meskipun bukannya tanpa asumsi yang belum diuji. Peterson (1980) menyimpulkan bahwa studi tentang *death* dan *dying* “sangat terbatas baik dari segi metodologi dan teori”. Walaupun demikian, terdapat beberapa ahli yang mencoba untuk mendefinisikan kecemasan kematian, antara lain Webster’s (1980) menyatakan bahwa Kecemasan kematian (*thanatophobia*) didefinisikan sebagai ketakutan abnormal yang sangat besar terhadap kematian, dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ketika orang berpikir tentang proses kematian atau apa yang terjadi setelah kematian (Webster’s, 1980). Kemudian, Janet

Tahapan demi tahapan yang ditempuh manusia selama hidup di dunia sesungguhnya adalah persiapan dalam menyambut datangnya kematian. Sehingga selama hidup manusia berusaha untuk merasa bahagia dalam segala hal. Untuk mencapai kebahagiaan itu berbagai hal dilakukan oleh manusia agar hidupnya bisa merasakan kebahagiaan hakiki. Beberapa model kontemplasi dan perenungan dilakukan sekelompok atau individu demi mencapai kebahagiaan tersebut.<sup>32</sup>

### Catatan Akhir

Dalam proses perjalanan manusia di kehidupan ini tidak terlepas dengan dimensi-dimensi non material. Pengalaman spiritual dan kondisi psikologis adalah bentuk dimensi lain dalam diri kita yang tidak bisa kita lepaskan. Semuanya mengalami sebuah proses pertumbuhan dengan tujuan yang jelas.

Lupa, tidur, mimpi, dan kematian adalah sebuah proses dari sekian banyak proses empiris manusia yang selalu menjadi bagian yang tidak pernah habis untuk dipelajari dan dijelaskan secara konkret. Pada akhirnya perjalanan manusia dari awal alam ruh hingga kematian datang menjadikan manusia harus banyak belajar, bahwa sesungguhnya kehidupan bukan untuk bermain dengan penuh kelalain. Struktur alur dari lupa, tidur, mimpi, dan kematian adalah bagian dari pelajaran hikmah yang bisa kita ambil. Dari keempat tema tersebut bisa penulis simpulkan sebagai berikut; *pertama*, lupa bertujuan untuk mengingatkan manusia bahwa ia adalah makhluk lemah. Makhluk yang senantiasa membutuhkan pertolongan Tuhan dalam segala aktivitasnya.

*Kedua*, tidur adalah bagian dari waktu peristirahatan manusia. Dari aspek biologis semuanya beristirahat yang disamakan dengan mati, hanya ada perbedaan

---

Belsky (1999) mendefinisikan kecemasan kematian sebagai: "pikiran-pikiran, ketakutan, dan emosi mengenai kejadian akhir kehidupan yang kita alami dibawah kondisi-kondisi kehidupan yang lebih normal"(Belsky, 1999, p. 368). Kecemasan kematian merupakan fenomena yang kompleks yang mewakili perpaduan dari berbagai proses berpikir dan emosi, antara lain: ketakutan akan kematian, kengerian akan kerusakan fisik dan mental, perasaan akan kesendirian, pengalaman akhir tentang *separation anxiety* (kecemasan akan keterpisahan), kesedihan tentang akhir dari diri, kemarahan dan perasaan putus asa yang ekstrem tentang sebuah situasi di mana kita tidak memiliki kendali (R. Firestone & J. Catlett, 2009). Kecemasan kematian, dapat disebabkan adanya antisipasi pada keadaan kematian, mencakup aspek-aspek terkait, seperti takut pada proses kematian (Tomer, 1992).

<sup>32</sup> Omar Ali Syah, "*Sufism as Therapy*", diterjemahkan oleh Ade Alimah, Yogyakarta: Penerbit Pustaka Sufi, 2004

tipis diantara tidur dan kematian. Dengan demikian manusia bisa belajar bahwa latihan mati adalah dengan tidur, untuk itu Rasulullah mengajarkan beberapa adab di dalam tidur;

*Ketiga*, mimpi menjadi proses perjalanan manusia untuk mengetahui aspek ke akhiratan atau dimensi mistis diluar batas kemampuan manusia. Dengan memahami makna mimpi, manusia bisa menangkap pesan-pesan Tuhan secara jelas hingga bisa diwujudkan dalam kehidupan nyata;

*Keempat*, kematian adalah akhir dan awal dari kehidupan. Dengan mengalami kematian, sesungguhnya manusia mulai terlahir dan hidup secara nyata. Para kaum sufi memberikan penjelasan bahwa kematian adalah bentuk bebasnya seorang mukmin dari penjara dunia, hingga ia bisa menjumpai kekasih yang dicintainya.

#### Daftar Pustaka

- Abdurraziq Naufal, "*Al-Quranu wal Ilmul Hadits*", Beirut: Darul Kitabil 'Arabiy, 1973
- Abul Fadhi Syihabud Din As-Sayyadi Mahmdu Al-Alusi Al-Baghdadi, "*Ruhul Ma'ani fi Tafsiril Qur'an*", Kairo: Al-Mathba'atul Amiriyah, 1302 H, Juz 2
- Ahmad Syawqi Ibrahim, "*Misteri Tidur; Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban lain di Balik Tidur*", Jakarta: Zaman, 2013
- Al-Qur'an dan Terjemahanya, Kemeterian Agama Republik Indonesia, Jakarta: 2009.
- Muhammad Ustman Najati, "*Al-Idrakul Hissiyyu 'indabni Sina*", op. Cit.
- Muhammad Ustman Najati, "*Psikologi Dalam Al-Qur'an*", Bandung: Pustaka Setia, 2005
- Omar Ali Syah, "*Sufism as Therapy*", diterjemahkan oleh Ade Alimah, Yogyakarta: Penerbit Pustaka Sufi, 2004
- Firestone, Robert.2009. *Beyond Death Anxiety*. Springer Publishing Company: New York
- Fromm, E. 1997. *Lari dari Kebebasan* Diterjemahkan oleh Kamdani. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Handayani, C.S. 2002. Menghadapi Maut, Siapa Takut?! Retorik-Journal Ilmu Humaniora Baru, 1(3); 37-50.

Kastenbaum, Robert. 2000. *The Psychology of Death, 3rd ed.* Springer Publishing Company: New York

Sigmund Freud, "*The Intepretation of Dreams*", terjemah oleh Supriyanto Abdullah, Yogyakarta: Penerbit Indoliterasi 2015